

Nếu quý vị không bỏ hút thuốc cho bản thân mình thì hãy bỏ hút thuốc cho gia đình của quý vị.



Hút thuốc không chỉ làm giảm chất lượng cuộc sống của quý vị. Nó còn làm giảm tuổi thọ. Nhưng nếu quý vị ngưng hút thuốc ngay bây giờ, quý vị sẽ có cuộc sống khỏe mạnh hơn và có thể sống lâu hơn nhiều. Điều đó có nghĩa là quý vị có thể dành nhiều thời gian hơn với gia đình mình.

Để tìm hiểu thêm về các ích lợi của việc bỏ thuốc, hãy gọi tới Quitline theo số 13 7848 hoặc truy cập vào www.australia.gov.au/quitnow

Quitline 13 7848
EVERY CIGARETTE YOU **DON'T** SMOKE
IS DOING YOU GOOD

Hút thuốc giết chết
tương lai của quý vị.



Australian Government

NGƯNG HÚT THUỐC BẠN SẼ BẮT ĐẦU HỒI PHỤC

Trong 1 tuần lễ

Vị giác và khứu giác của
quý vị sẽ khá hơn

Trong 1 tháng

làn da có thể
cải thiện

Trong 3 tháng

chức năng phổi của
quý vị sẽ bắt
đầu cải thiện

Trong 5 ngày

Hầu hết nicotin
đã được thải ra
khỏi cơ thể

Trong 8 giờ

khí carbon
monoxide thặng
dư không còn
trong máu quý
vị nữa

Trong 1 năm

Nguy cơ bị bệnh tim
giảm phân nửa

Trong 1 năm

người hút ngày
một gói sẽ tiết
kiệm được hơn
\$4000

Ngay hôm nay

bỏ thuốc trước
khi mang bầu
thì nguy cơ
sinh non của
quý vị sẽ giảm
còn ngang bằng
với người không
hút thuốc

EVERY CIGARETTE YOU **DON'T** SMOKE
IS DOING YOU GOOD

Quitline 137848
australia.gov.au/quitnow



Australian Government

Ngưng hút thuốc bạn sẽ bắt đầu hồi phục

Trong 1 tuần lễ

Vị giác và khứu giác của
quý vị sẽ khá hơn

Trong 3 tháng

chức năng phổi của
quý vị sẽ bắt
đầu cải thiện

Trong 12 tuần lễ

Phổi quý vị phục hồi
khả năng tự tẩy sạch

Trong 8 giờ

Khí carbon
monoxide thặng
dư không còn
trong cơ thể quý
vị nữa

Trong 1 năm

Nguy cơ bị bệnh tim
giảm phân nửa

Trong 1 năm

người hút ngày
một gói sẽ tiết
kiệm được hơn
\$4000

Trong 5 ngày

Hầu hết nicotin
đã được thải ra
khỏi cơ thể

EVERY CIGARETTE YOU **DON'T** SMOKE
IS DOING YOU GOOD